

**GESUNDES
BUSINESS
JAHR**

**POWER
BRAKES**

**SPEAKER
VORTRAG**

GESUNDES BUSINESSJAHR

Wir installieren in Ihrem Unternehmen einen gesunden Mix aus Informationskampagnen, Mitmachaktionen und Einzelimpulsen. Alles rund um das Wohlbefinden, den Teamgeist und die Gesundheitskompetenz Ihrer Mitarbeiter*Innen.

Dafür finden wir gemeinsam mit Ihnen genau den richtigen Umfang und die passenden Kanäle, um Ihre Mitarbeiter*Innen anzusprechen und zu motivieren.

Beispielhafte Kampagnen-Übersicht und Einblicke

Jahreszeiten angepasst

Zuckerfrei Challenge	Basenfasten	Stoffwechsel-Kampagne	Fit für den Sommer	Kühler Kopf	Immunstark im Herbst	Stress lass nach	Stark ins neue Jahr
Frühling		Sommer		Herbst		Winter	

Individuelle Themen

Standort-/ Team-Challenge	Showküche	Mobility-Challenge	Arbeitsplatz-Ergonomie	Gestalter deines Tages	Rezepte	Customized for you	Coaching Calls
Modular/Impuls-Aktionen							

CORPORATE FITNESS

ZUCKERFREI CHALLENGE

4 Wochen ZUCKERFREI

Wir zeigen dir, wie du deinen Zuckerkonsum in den Griff bekommst - für weniger Heißhunger, gesündere Zellen, mehr Energie und Wohlbefinden

Greens & Proteins first

Wichtigste Erkenntnis: 1 Stunde mit Protein + Kohlenhydrat

Lesen Sie diese Zusammenfassung für das kommende Wochenende und machen Sie es sich zu Ihrer Gewohnheit. Sie werden sich wundern, wie leicht es ist, sich an diese Reihenfolge zu gewöhnen, selbst wenn Sie es am Anfang noch nicht wollen. Sie werden sich wundern, wie leicht es ist, sich an diese Reihenfolge zu gewöhnen, selbst wenn Sie es am Anfang noch nicht wollen.

MEAL PREPARATION
WOCHEPLANUNG, VORRAT UND VORBEREITUNG

Get rid of the crap! **Tip 1**
Für ein Frühstück ohne Zuckerkonsum ist es wichtig, dass du dein Frühstück am besten und besten Moment des Tages isst. Als erstes die 'Vorbereitung der Woche' (Meal Prep) erledigen. Das bedeutet, dass du alle Lebensmittel, die du für die Woche benötigen wirst, in einem Behälter (z.B. einem Behälter) aufbewahrst. Das ist die Vorbereitung für die morgigen Anstrengungen. Du wirst eine Menge an Energie haben, um deine Mahlzeiten zu planen. Du wirst eine Menge an Energie haben, um deine Mahlzeiten zu planen.

Vorbereitung ist alles! **Tip 4**
Du hast die Möglichkeit, die Lebensmittel zu schneiden und sie zu lagern. Das ist die Vorbereitung für die morgigen Anstrengungen. Du wirst eine Menge an Energie haben, um deine Mahlzeiten zu planen.

Platz dein Essen **Tip 2**
Lesen Sie diese Zusammenfassung für das kommende Wochenende und machen Sie es sich zu Ihrer Gewohnheit. Sie werden sich wundern, wie leicht es ist, sich an diese Reihenfolge zu gewöhnen, selbst wenn Sie es am Anfang noch nicht wollen.

Nimm deine Snacks von zu Hause mit! **Tip 5**
Für eine gesunde Ernährung ist es wichtig, dass du deine Snacks von zu Hause mitnimmst. Das ist die Vorbereitung für die morgigen Anstrengungen. Du wirst eine Menge an Energie haben, um deine Mahlzeiten zu planen.

Gehe „clever“ einkaufen **Tip 3**
Für ein Frühstück ohne Zuckerkonsum ist es wichtig, dass du dein Frühstück am besten und besten Moment des Tages isst. Als erstes die 'Vorbereitung der Woche' (Meal Prep) erledigen. Das bedeutet, dass du alle Lebensmittel, die du für die Woche benötigen wirst, in einem Behälter (z.B. einem Behälter) aufbewahrst.

WAS IST CLEAN EATING?

Die Ernährungsweise auf möglichst unraffinierte und naturbelassene Lebensmittel fokussieren. Stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel wie Fast Food, Fertiggerichte mit künstlichen Zusatzstoffen und Industriezucker, Süßstoffe und Weißmehlprodukten reduzieren und nur als bewusste Ausnahme genießen.

Beim Clean Eating stehen primär frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, vollkörniges Getreide, Hülsenfrüchte sowie Fleisch, Fisch und Eier als artgerechte Tierhaltung auf dem Speiseplan.

Das herzhaftes Zuckerrfrei-Frühstück
Mit 5 Zutaten | weniger als 5 Minuten Zubereitungszeit

Tip: Sei dir frühzeitig über die richtigen Mengen und die richtigen Zutaten bewusst, wie du dich das überlegen.

Herzhaftes Frühstück für alle! **Tip 6**
Für ein Frühstück ohne Zuckerkonsum ist es wichtig, dass du dein Frühstück am besten und besten Moment des Tages isst. Als erstes die 'Vorbereitung der Woche' (Meal Prep) erledigen. Das bedeutet, dass du alle Lebensmittel, die du für die Woche benötigen wirst, in einem Behälter (z.B. einem Behälter) aufbewahrst.

PROJEKT FIT FÜR DEN SOMMER

START STRONG
A goal is a dream with a deadline.

5-Min Mobilität zum Mitmachen

HAFENFIT SMALL GROUP PERSONAL TRAINING IM HAFENPARK
JETZT starten & stärker werden!

HERZ-KREISLAUFTRAINING

Kreislaufsystem ist die beste Lebensversicherung! Regelmäßiges Training stärkt uns die nötige Ausdauer in allen Lebenslagen, versorgt die Gefäße wie Mitochondrien (Zellkraftwerke).

Herz zum Schlagen?

Während am Wochenende, inklusive Freischnittdiät, mit kleinen Aussetzern ins Unterholz, zum Überwinden von... (Text partially obscured)

Herz zum Schlagen?

Während am Wochenende, inklusive Freischnittdiät, mit kleinen Aussetzern ins Unterholz, zum Überwinden von... (Text partially obscured)

Herz zum Schlagen?

Während am Wochenende, inklusive Freischnittdiät, mit kleinen Aussetzern ins Unterholz, zum Überwinden von... (Text partially obscured)

SHOWKÜCHE

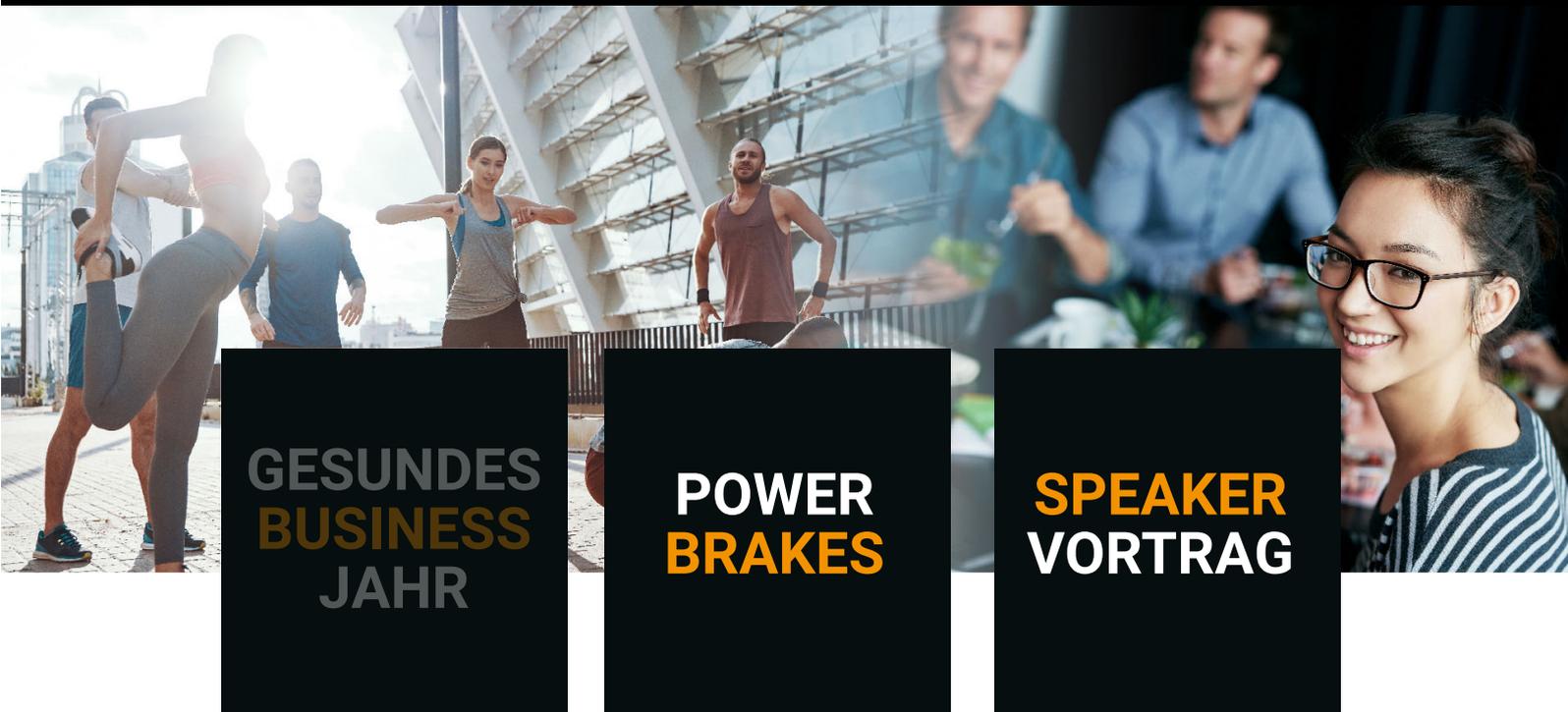
Showküche
HERZLICHES ZUSATZGUT

GRÜNER SMOOTHIE

HUMUS

AVOCADO-EI-STILLE ...leicht gemacht!

Gesundes Essen...



**GESUNDES
BUSINESS
JAHR**

**POWER
BRAKES**

**SPEAKER
VORTRAG**

POWER BRAKES

15 – 30-minütige Bewegungsimpulse, digital oder vor Ort

Den Körper durchbewegen, den Nacken lockern, das Hirn mit Sauerstoff fluten, den Kreislauf in Schwung bringen

Ideal zur Auflockerung wiederkehrender Meetings und Jour Fixes

SPEAKER VORTRAG

Gerne halten wir für Sie und Ihr Team einen motivierenden und inspirierenden Impulsvortrag/ Webinar.

Zum Beispiel zum Thema

MENTALE FITNESS

Den inneren Regler neu einstellen

Tools und Techniken für mehr Leichtigkeit und Balance im Arbeitsalltag und darüber hinaus.

Mit

Übungen zur Selbstreflexion

(Stresseimer-Model, Support-Team, Glaubenssätze und Ernährungsgewohnheiten)

Impulsen zur Selbstregulation, zur aktiven Gestaltung von Energiegebern im Alltag und für mehr Achtsamkeit

Aktivierenden Übungen zur Körperwahrnehmung

Dampf ablassen | Neu Fokussieren | Locker machen

Kontaktieren Sie uns für Ihr individuelles Angebot!

FITUNDGUD | Timo Gudrich | Frankfurter Str. 100 | 63303 Dreieich
Timo: 01773310178 | timo@fitundgud.de
<https://www.fitundgud.de>